

體育課好好玩—104 學年度教育部體育署優質體育教材甄選教案

項目/單元名稱	樂學獨輪賀新年	教學節數	5 節課(40 分 X 5)
教學對象	六年級	融入議題	品德教育、性別平等
教學資源	空曠平整場地、20 吋獨輪車、呼拉圈、接力棒、交通錐、骰子		
參考資料	全國獨輪車協會網站		
設計理念	<p>教材特性： 藉由獨輪車循序漸進的教學讓學生練習不同技巧並從互動中培養同學間的合作情誼與默契，藉由新年節慶表演讓學生可運用團隊合作進行新年賀歲演出。</p> <p>學生能力： 學生五年級前已有基本自由上車、定車、前進後退的獨輪車技術。</p> <p>學習重點： 學習結合團隊合作進行獨輪車學習，培養互助合作的精神與默契。</p> <p>核心理念： 由於獨輪車這項民俗體育運動不僅適合從小到大一起學習的運動，對於偏鄉學生人數不多的學校更是適合，因此藉由獨輪車這項老少咸宜也是本校積極推廣的校本運動來設計教案是再適合不過的，希冀藉由獨輪車表演的多元規畫與學習活動讓學生體驗更多不一樣的獨輪車學習技巧，也藉由各項目的多元規畫推廣給其他學校參考。</p> <p>如何規劃此課程： 循序漸進的依照表演項目進行一至六人合作的獨輪車學習團隊項目，讓學生從團隊合作中培養默契也培養挫折容忍力，並學習更進階的獨輪車表演技巧與方法，並搭配互動及遊戲的巧思中增加學生學習的興趣。</p>		
教學目標	能力指標	教學目標	
	請選擇與您的價值取向及教學目標相關之九年一貫健康與體育能力指標；學習階段需正確。	<ol style="list-style-type: none"> 1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-3 瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 4-2-3 瞭解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。 6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，並認識壓力。 6-2-5 瞭解並培養健全的生活態度與運動精神。 	

課	節次	每節重點
---	----	------

程 大 綱	第 1 節	複習獨輪車基本自由上車、前進後退、定車等基本技術。
	第 2 節	進行一元復始、二人同心進階獨輪車技術教學。
	第 3 節	進行三陽開泰、四季平安進階獨輪車技術教學。
	第 4 節	進行五福臨門、六六大順進階獨輪車技術教學。
	第 5 節	六項進階獨輪車技術綜合演練並配合相關活動融合運用。

單元名稱:樂學獨輪賀新年

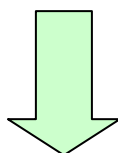
第一節課

第二節課

第三節課

第四節課

第五節課



暖身活動
直線接力賽
繞圈接力賽
心得分享

暖身活動
一元復始
二人同心
骰子遊戲初
階版
心得分享

暖身活動
三陽開泰
四季平安
題目就在故
事中
心得分享

暖身活動
五福臨門
六六大順
一起玩數獨
心得分享

暖身活動
綜合練習
骰子遊戲進
階版
終極密碼
心得分享與
課程回顧

單元課程之教案內容

節次	教學活動流程	時間	教學資源	教學目標 (評量)	
第一節	<p>準備活動</p> <p>手腳簡單暖身及伸展過後，藉由熱身運動練習自由上車的技術，並且可讓學生騎獨輪車繞操場一圈取代健康操暖身活動，並且複習定車及簡單前進後退的基本獨輪車技術。</p>	5分	空曠 平整 場地、20 吋獨 輪車 、接力 棒、交 通錐	3-2-1 表現 全身性身 體活動的 控制能力 3-2-3 瞭解 運動規 則，參與 比賽，表 現運動技 能	
	<p>發展活動</p> <p>(一)直線接力賽： 教師將學生分成兩組，並按照學生程度進行分組，避免實力差距懸殊過大而造成比賽一面倒的情形，場地可選擇籃球場，由一邊的籃球架下聽到老師哨聲後開始出發，必須直線騎獨輪車摸到另外一邊的籃球架才可以繞過各自的交通錐把接力棒傳給下一位隊友，看看時間內哪一隊最先完成即為優勝。</p>	15分			6-2-3 參與 團體活 動，體察 人我互動 的因素及 增進方 法。
	<p>(二)繞圈接力賽： 教師將學生分成兩組，並按照學生程度進行分組，避免實力差距懸殊過大而造成比賽一面倒的情形，場地可選擇籃球場，兩隊分別各從籃球場中線兩端出發，並於籃球場四個角落放置交通錐，規定比賽過程中必須經由交通錐外面繞過，繞過角落的四個交通錐後將接力棒傳給下一位隊友，看看時間內哪一隊最先完成即為優勝。</p>	15分			
<div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <p>綜合活動</p> <p>教師讓學生邊休息喝水邊口頭分享比賽的心得與騎獨輪車繞圈快速的訣竅。</p>	5分	6-2-5 瞭解 並培養健 全的生活 態度與運 動精神。			

第 二 節	<p>準備活動</p> <p>手腳簡單暖身及伸展，讓學生騎獨輪車繞操場一圈取代健康操暖身活動，並複習定車與前進後退的技術。</p> <p>發展活動</p> <p>(一)一元復始(一枝獨秀)技術教學與練習</p> <p>教師將學生進行分組後，指導分組學生依序前後自由上車的騎獨輪車繞一圈，並提醒學生注意彼此的間距及速度的控制，讓學生進行初步的團隊合作與默契養成，如下圖教學現場照片所示。</p>  <p>(二)二人同心技術教學與練習</p> <p>教師將學生兩兩一組後，指導分組學生依序前後自由上車的騎獨輪車繞一圈，並提醒學生注意彼此的間距及速度的控制，讓學生進行初步的團隊合作與默契養成後，接下來找尋到分組的夥伴兩人嘗試將手牽起來繞圈或是直線前進，單手若已經學會的則可進行雙手的練習，培養互助合作的默契，可以藉由併肩、前後、交叉的牽手方式培養默契，如下圖教學現場照片所示。</p>   <p>(三)骰子遊戲初階版:</p> <p>教師將學生分成兩隊，每隊各派出四人，由教師投出骰子，當骰子出現單數的時候(1、3、5)，則兩隊分別表演一枝獨秀的技術；當骰子出現雙數的時候(2、4、6)，則兩隊分別表演兩人同心的技術，看看哪一隊表演的最快又正確則為獲勝，若班級人數夠多，則換下一組四人繼續進行遊戲。</p> <p>綜合活動</p> <p>教師讓學生邊休息喝水邊口頭分享練習的心得與騎獨輪車首次兩人成功快速合作的訣竅。</p>	5 分	空曠 平整 場地、20 吋獨 輪車	<p>1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動</p> <p>3-2-2 在活動中表現身體的協調性</p> <p>3-2-3 瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能</p> <p>3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。</p> <p>6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法</p> <p>6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，並認識壓力</p>
	10 分			
	10 分			
	10 分			
5 分				

第 三 節	<p>準備活動</p> <p>手腳簡單暖身及伸展，讓學生騎獨輪車繞操場一圈取代健康操暖身活動，並兩兩一組複習兩人同心的技術，找回和夥伴一起控制速度騎獨輪車的默契與感覺。</p> <p>發展活動</p> <p>(一)三陽開泰技術教學與練習</p> <p>教師指導學生三人一組，先各自自由上車後三人先同時繞同一圓圈騎獨輪車，等到三人距離適當時各自將一手放置圓心處並互相碰觸到彼此的手，如下圖教學現場照片所示。</p>  <p>(二)四季平安技術教學與練習</p> <p>教師指導學生四人一組，先各自自由上車後可先嘗試四人牽手成一直線後整個團隊繞圈，中間兩位同學的速度稍慢，外面兩位同學則速度稍快以利整個四人團隊進行獨輪車繞圈，如下圖教學現場照片所示。</p>  <p>(三)題目就在故事中</p> <p>教師將學生分成兩隊後，各隊先派出四人，教師講解一段故事，若故事中出现數字三的話，則必須表演三陽開泰的項目；若故事中出现數字四的話，則必須表演四季平安的項目，看哪一隊能在聽到故事的關鍵字後最快作出正確的動作即得一分，接下來再換下一組進行遊戲，藉此培養學生的專注度以外更能增添活動的趣味性。</p> <p>綜合活動</p> <p>教師讓學生邊休息喝水邊口頭分享練習的心得與騎獨輪車三人以上團隊合作的困難點與不一樣的地方。</p>	5 分	空曠 平整 場地、20 吋獨 輪車	3-2-3 瞭解 運動規 則，參與 比賽，表 現運動技 能
	10 分	10 分		3-2-4 在遊 戲或簡單 比賽中， 表現各類 運動的基 本動作或 技術
	10 分	10 分		4-2-3 瞭解 有助體適 能要素促 進的活 動，並積 極參與。 6-2-3 參與 團體活 動，體察 人我互動 的因素及 增進方法 6-2-5 瞭解 並培養健 全的生活 態度與運 動精神
		5 分		6-2-4 學習 有效的溝 通技巧與 理性的情 緒表達， 並認識壓 力

第 四 節	<p>準備活動</p> <p>手腳簡單暖身及伸展，讓學生騎獨輪車繞操場一圈取代健康操暖身活動，並複習三陽開泰以及四季平安的技術，找回和兩位以上夥伴一起控制速度騎獨輪車的默契與感覺。</p> <p>發展活動</p> <p>(一)五福臨門技術教學與練習</p> <p>教師發給每位學生一個呼拉圈，指導學生騎壓過呼拉圈的技術，代表新的一年跨過幸福好運的圓圈，如下圖教學現場照片所示。</p>  <p>(二)六六大順技術教學與練習</p> <p>教師指導學生六人一組，剛開始融合兩人同心的招式，六個人手牽著手一起騎直線或圓圈，接下來中間兩人定車，由外圍四個繞圓圈，因迴轉半徑較大，左右最外圈的兩位同學速度稍快，內圈的兩位同學則按照普通速度即可，如下圖教學現場照片所示。</p>  <p>(三)一起玩”數獨”</p> <p>將數學領域融入獨輪車互動遊戲中，老師將學生分成兩隊，每隊都先派出六位選手，說明等一下會念出一個數字，看看這個數字是否可被5或6整除，若是這個數字可以被5整除，則表演出五福臨門的項目；若是這個數字可以被6整除，則表演出六六大順的項目，看看哪一隊可以在最短時間內將表演項目正確作出即得一分，再換下一組隊友進行競賽。</p> <p>綜合活動</p> <p>教師讓學生邊休息喝水邊口頭分享練習及遊戲的心得感想。</p>	5 分	空曠 平整 場地、20 吋獨 輪車 呼拉 圈	3-2-3 瞭解 運動規 則，參與 比賽，表 現運動技 能 3-2-4 在遊 戲或簡單 比賽中， 表現各類 運動的基 本動作或 技術 6-2-4 學習 有效的溝 通技巧與 理性的情 緒表達， 並認識壓 力 6-2-3 參與 團體活 動，體察 人我互動 的因素及 增進方法
	10 分			
	15 分			
	5 分			
5 分				

第 五 節	<p>準備活動</p> <p>手腳簡單暖身及伸展，讓學生騎獨輪車繞操場一圈取代健康操暖身活動，並複習之前教過的六個獨輪車技術，複習個人及團隊合作所需要的技巧與默契。</p>	5分	空曠 平整 場地、20 吋獨 輪車 骰子	3-2-3 瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術 6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，並認識壓力 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法 6-2-5 瞭解並培養健全的生活態度與運動精神
	<p>發展活動</p> <p>(一) 骰子遊戲進階版</p> <p>教師將學生分成兩隊，由教師擲出骰子，看看點數為哪一點後，看看哪一組可以最快將點數所代表的動作技術完成即得一勝，教師可視情況進行七戰四勝或五戰三勝的競賽，並規定上一次答題的同學下一題不能重複。</p>	15分		
	<p>(二) 終極密碼</p> <p>老師將數字一到六的順序打亂之後，分別告訴兩隊打亂後的順序，由兩隊分別表演出打亂順序後的獨輪車一到六的表演項目，由另外一隊鼓掌完後進行猜密碼的遊戲，看看是否能將打亂順序後的密碼給正確猜出。</p>	15分		
	<p>綜合活動</p> <p>教師讓學生邊休息喝水邊口頭分享練習及整個課程的心得感想。</p>	5分		

附件：學習活動照片、教學名稱及隊形動作示意圖

(1)學習活動照片



繞圈接力賽教學實況



一元復始技術教學實況



二人同心技術教學實況



三陽開泰技術教學實況


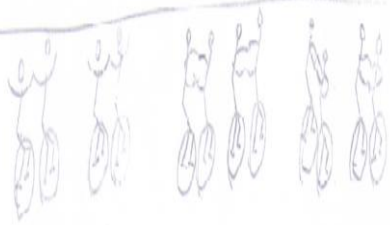
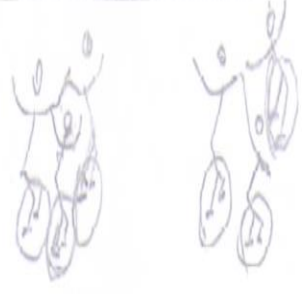
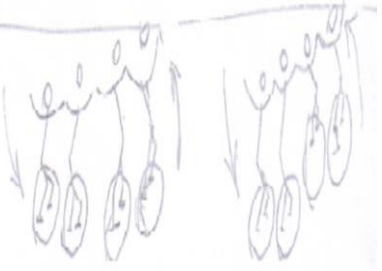
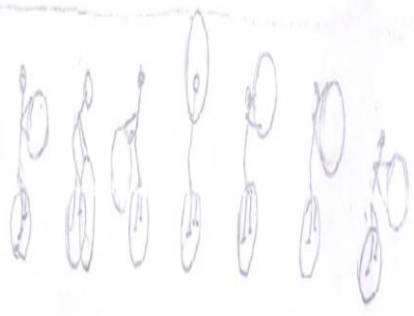



五福臨門技術教學實況



六六大順技術教學實況

(2)教學名稱及隊形動作示意圖

<p>項目名稱 隊形動作</p> <p>一元復始 (一枝獨秀)</p> 	<p>二人同心 併駕齊飛</p> 
<p>一元復始技術動作示意</p>	<p>二人同心技術動作示意</p>
<p>三陽開泰 (戒→定→慧)</p> 	<p>四季平安</p> 
<p>三陽開泰技術動作示意</p>	<p>四季平安技術動作示意</p>
<p>五福臨門 (戒→定→慧)</p> 	<p>六六大順</p> 
<p>五福臨門技術動作示意</p>	<p>六六大順技術動作示意</p>

參考資料：

1. 玉鉉工業有限公司獨輪車網站：<http://www.unicycle.com.tw/tw/main/>
2. 中華民國獨輪車協會網站：<http://www.unicycle.org.tw/modules/tadnews/>